



Il bullismo invisibile

Quando il mondo ti chiude fuori e ti lascia da parte

Guida illustrata per genitori, tourettiani e familiari

Ticcami | La Tourette e Me

www.latouretteeme.it

Ti sei mai sentito fuori posto?

Molte persone con la
Sindrome di Tourette
conoscono questa sensazione.

Non sempre si viene
esclusi apertamente.

A volte ci si sente
semplicemente **fuori posto**,
anche in mezzo agli altri.



Non serve un pugno per fare male

Il bullismo più comune
non lascia lividi.




Lascia **parole** che feriscono.



Lascia **esclusione**
e solitudine.



Lascia **dubbi** su
di noi stessi.

Il danno più grande spesso
è **invisibile**, ma resta dentro
a lungo. 



Il bullismo non riguarda solo gli altri.
Riguarda anche come inizi a sentirti **dentro**.

Quando gli altri non capiscono

A volte il problema **non è** la **cattiveria**.

È l'**incomprensione**.




Uno **sguardo** curioso.




Una **domanda** che non viene fatta.



Una sensazione di essere **diversi**.

Non puoi controllare quello che pensano gli altri, ma puoi ricordare che **tu non sei il tuo tic.** 



Ciò che ti rende diverso, può spaventare chi non capisce, ma non deve spegnere **chi sei.** 

La forza del branco

A volte le persone non seguono il bullo perché sono cattive. **Lo fanno per paura di essere escluse a loro volta.**



Seguire il gruppo sembra **più sicuro**.



Si evita di diventare la **prossima vittima**.



Così si sente di **appartenere** a qualcosa, anche se a volte non è giusto.

Il branco non è amicizia. 
È **paura** travestita da lealtà.



Capire questo non giustifica le cattiverie, ma aiuta a vedere la verità: chi segue il branco, spesso **ha solo paura**.



Gli amici che spariscono

Non sempre le persone se ne vanno in modo brusco.

A volte si allontanano piano piano, **senza spiegazioni.**




Le uscite diventano **sempre meno frequenti.**



I messaggi ricevono **risposte sempre più rare.**



Ti ritrovi fuori dai piani, senza essere davvero **invitato a niente.**

Fa male, perché erano amicizie vere. Ma forse... non lo erano **quanto pensavi.** 



Perdere persone che credevi importanti fa male.

Ma **può essere anche l'inizio di una nuova strada, verso chi ti accetta davvero.** 

Chi guarda e non dice nulla

Non sempre sono le parole a ferire.
A volte basta **il silenzio**
di chi vede e sceglie di non intervenire.




Uno sguardo può far sentire
sotto esame.




Il silenzio degli altri
può **pesare più** delle parole.



Quando nessuno prende posizione,
chi è diverso **si sente solo.**

L'indifferenza fa **più male**
della cattiveria. 



Essere spettatori non è mai neutrale:
si può scegliere di voltarsi dall'altra parte,
oppure di **fare la differenza.** 

Non sei solo

Ci sono tante persone che capiscono **davvero** cosa significa vivere con la Sindrome di Tourette.

E ci sono anche tante risorse.



Parlare con chi capisce fa sentire **meno soli**.

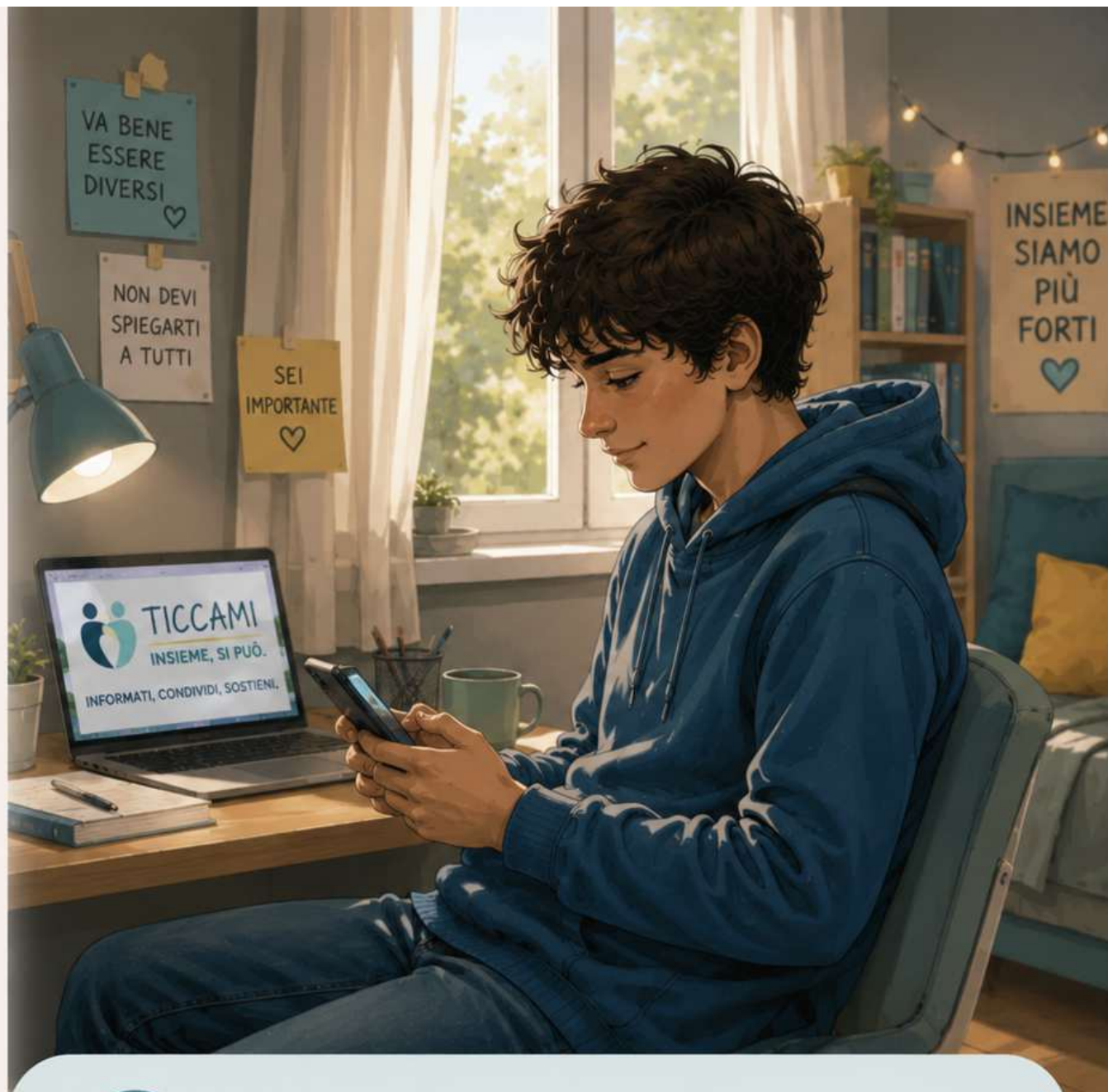


Esistono gruppi, associazioni e professionisti pronti ad **aiutare**.



Con le giuste persone al tuo fianco, tutto diventa **più leggero**.

Chiedere aiuto non è una debolezza, ma un atto di **forza**.



Non devi affrontare tutto da solo. C'è una comunità che ti ascolta, ti comprende e cammina **insieme a te**.



Insieme è più facile

Condividere, raccontarsi, ascoltare e capirsi a vicenda fa sentire meno soli e più forti.

Nessuno capisce te meglio di chi vive o ha vissuto le stesse cose.




Ascoltarsi senza giudicare è il primo passo.



Ogni storia conta.
Ogni voce ha valore.



Insieme si trovano idee, **soluzioni e speranza.**

La comunità Ticcami è un luogo sicuro dove puoi essere **te stesso.** 




Non devi affrontare tutto da solo. Insieme possiamo trasformare le difficoltà in **forza, consapevolezza e futuro.** 

Ogni giorno una scelta

Con la Sindrome di Tourette ogni giorno può essere una sfida. Ma puoi scegliere come affrontarla: con **gentilezza, coraggio e fiducia in te stesso**.

-  Celebra i piccoli traguardi. **Ogni passo conta.**
-  Prenditi cura di te: **corpo, mente ed emozioni.**
-  Chiedi **aiuto** quando ne hai bisogno.
-  Non smettere di sognare: hai **un futuro davanti a te.**

Non devi essere perfetto per essere abbastanza.
Sei abbastanza, così come sei. 



La tua storia è importante.
Hai il potere di trasformarla in qualcosa di meraviglioso.
Credi in te, sempre. 

Nessuno ce la fa da solo

Chiedere aiuto è un **segno di forza**,
non di debolezza.
Con le persone giuste al tuo fianco
ogni difficoltà può diventare **più leggera**.



Amici, famiglia, insegnanti:
non sei solo.



Parlare apre le porte
alla **comprensione**.




Accettazione e rispetto
rendono tutto più semplice.



Insieme possiamo costruire
un mondo **più gentile** per tutti.

Piccoli gesti. Grandi cambiamenti.
Per te e per gli altri. 




Non cambierai chi sei.
Ma con il supporto giusto, puoi diventare
la versione **migliore di te.** 


Insieme si va più lontano

Con la Sindrome di Tourette
o non devi affrontare tutto da solo.
Quando trovi le persone giuste,
puoi sentirti **capito, sostenuto
e libero di essere te stesso.**

-  Una comunità che ascolta
è un **punto di forza.**
-  Condividere esperienze
alleggerisce il peso.
-  Il supporto giusto
fa **crescere l'autostima.**
-  Insieme possiamo costruire
un futuro **più inclusivo** per tutti.

Non è solo un aiuto.
È un cammino, fianco a fianco. 



Non possiamo cambiare tutto il mondo in un giorno,
ma possiamo cambiare il mondo di qualcuno, ogni giorno.
E insieme, giorno dopo giorno, **possiamo cambiarlo per tutti.** 

Da soli si va veloci, insieme si va lontano

Nessuno dovrebbe affrontare da solo le sfide della vita.

Con il supporto giusto, ogni passo diventa più leggero e **ogni traguardo più vicino**.



Costruiamo **reti di supporto** forti e accoglienti.



Offriamo **ascolto, strumenti** e **opportunità**.



Crediamo nelle **potenzialità** di ogni persona.



Insieme creiamo una società più **inclusiva e rispettosa**.

Ognuno di noi può fare la differenza. Insieme, possiamo **cambiare il futuro**.



Non è la distanza che conta,
ma la direzione in cui camminiamo: **insieme**.
Il futuro lo costruiamo un passo alla volta, ma sempre insieme.



Trova chi ti vede per quello che sei.

Non tutti capiranno i tuoi tic.

Non tutti capiranno la tua storia.

E va bene così.

Le persone giuste non vedono solo
la Sindrome di Tourette.

Vedono te.



Ricorda

Non devi cambiare chi sei
per essere accettato.

Meriti rispetto, amicizia e ascolto
esattamente come chiunque altro.





Ticcami | La Tourette e Me
www.latouretteeme.it